# อนุสรณ์
# ในงานพระราชทานเพลิงศพ

# ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ

ณ. เมรุวัดศรีทศเทพ

วันอังคารที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๗



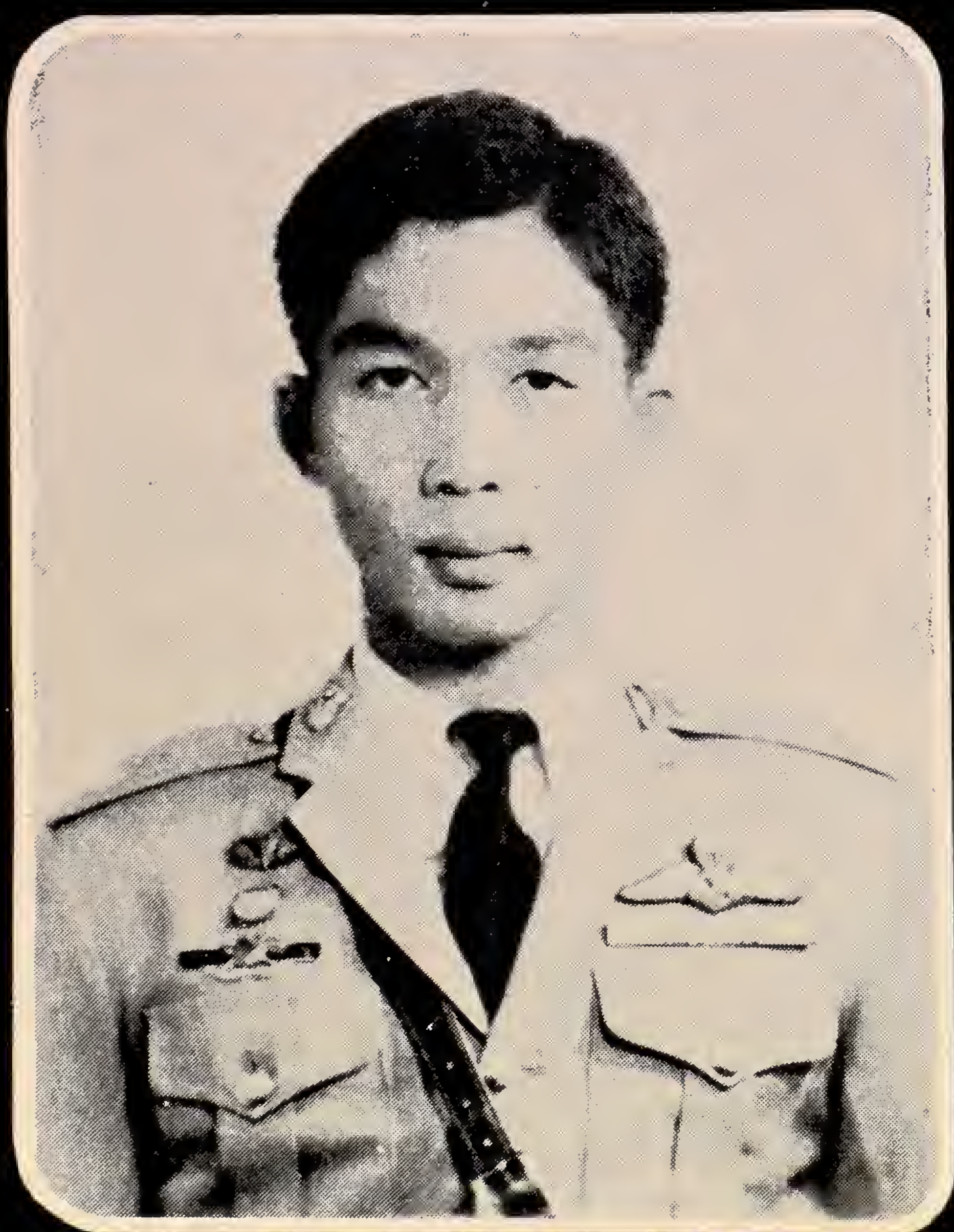
# อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

**ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ**

ณ. เมรุวัดตรีทศเทพ

วันอังคารที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๗



ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ

ชาตะ ๒๙ ธันวาคม ๒๔๙๒

มรณะ ๙ กันยายน ๒๕๑๗

# ประวัติย่อ

ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ เกิดเมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๔๙๒ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เป็นบุตร นายจิตต์ และนางชิต ศิริวรรณ มีพี่น้องร่วมบิดามารดา รวม ๕ คน คือ

๑. พ.ญ. พึงใจ งามอุโฆษ

๒. ด.ช. บรรเจิด ศิริวรรณ (ถึงแก่กรรม)

๓. น.ส. เบญจวรรณ ศิริวรรณ

๔. นางจุฑามาศ ปฏิทัศน์

๕. ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ

**การศึกษา** มัธยมศึกษา โรงเรียนโยธินบูรณะ และโรงเรียนรุจิเสรีวิทยา
เตรียมอุดม โรงเรียนเตรียมทหาร
อุดมศึกษา โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

จบชั้นว่าที่ ร.ต.ต. ปีการศึกษา ๒๕๑๔ ประจำกองกำกับการตำรวจตระเวณชายแดน เขต ๓ อุบลราชธานี

ปกติ ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ มีนิสัยสุภาพเรียบร้อย เป็นที่รักของผู้บังคับบัญชาและเพื่อน ๆ และเนื่องจากเป็นน้องคนสุดท้อง บิดามารดา ญาติ และ พี่ ๆ ทุกคนจึงรักใคร่เอ็นดูมากเป็นพิเศษ การกลับมาเยี่ยมบ้านเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๑๗ ทุกคนดีใจไม่คิดว่าจะเป็นการกลับมาเพื่อจาก รุ่งขึ้นวันจันทร์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๗ เวลาประมาณ ๙.๐๐ น. ขณะที่ ร.ต.ต. เจษฎา กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ หลังจากอาบน้ำเสร็จ ได้ยินเสียง

คุณแม่ (นางชิต) ร้องให้ช่วยอยู่ที่หลังบ้าน จึงวิ่งออกมาดูเห็นคุณแม่ล้มอยู่ จึงเข้าอุ้ม โดยไม่ทราบว่าคุณแม่ถูกไฟฟ้าดูด เผอิญวันนั้น พ.ญ. พึงใจ อยู่บ้าน จึงยกสะพานไฟ และออกมาช่วยอุ้มคุณแม่เข้ามาในบ้าน ในขณะที่ พ.ญ. พึงใจ กำลังปฐมพยาบาลคุณแม่นั้น ร.ต.ต. เจษฎา บอกว่าเจ็บหน้าอก จึงไปนั่งพักอยู่ที่เก้าอี้ในห้องรับแขก ประมาณ ๒—๓ นาที หลังจากคุณแม่ได้สติ พ.ญ. พึงใจ หันมาดูเห็น ร.ต.ต. เจษฎา หมดสติแล้ว จึงโทรศัพท์เรียกรถพยาบาลจากโรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียลมารับทั้งคุณแม่ และ ร.ต.ต. เจษฎา คุณแม่อาการเป็นปกติเมื่อถึงโรงพยาบาลได้สักครู่ แต่ ร.ต.ต. เจษฎา อาการไม่ค่อยดีนัก จนกระทั่งเวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. จึงถึงแก่กรรม สุดความสามารถของแพทย์และพยาบาลที่ให้การรักษาพยาบาล รวมอายุได้ ๒๔ ปี ๘ เดือน ๑๑ วัน.

# ลูกรักของพ่อแม่

ต่อลูกรัก พ่อแม่ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า ลูกต่อจะต้องจากพ่อแม่ไปรวดเร็วเช่นนี้ พ่อแม่มีต่อเพียงคนเดียวที่จะดำรงค์วงศ์ตระกูลต่อไปข้างหน้า เพราะเป็นลูกผู้ชายคนเดียวของพ่อแม่ ตลอดเวลาตั้งแต่เล็กจนโต พ่อแม่เห็นว่าต่อเป็นลูกที่อยู่ในโอวาทตลอดมา และเมื่อต่อเรียนสำเร็จออกเป็นนายร้อยตำรวจ พ่อแม่และพี่น้องทุกคนก็ยินดีในความสำเร็จมาก โดยเฉพาะพ่อแม่นั้นมีความปลื้มใจในตัวลูกเป็นที่สุด ลูกจบเป็นนายร้อยตำรวจ พ่อแม่ก็มีความสบายใจไปขั้นหนึ่ง แต่ก็อดเป็นห่วงและคิดถึงลูกไม่ได้ เพราะต่อต้องไปรับราชการอยู่ชายแดน พ่อแม่ก็ได้แต่กราบไหว้พระขอให้ผลบุญที่ได้ทำมาช่วยให้ลูกรอดพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ เวลาลูกกลับมาบ้านพ่อแม่ก็สบายใจ

เมื่อลูกลงมากรุงเทพ ฯ ครั้งหลังนี้ พร้อมกับข่าวจะได้ยศร้อยตำรวจโท พ่อแม่ก็มีแต่ความปลาบปลื้มยินดีในความก้าวหน้าของลูก ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องการจะเห็นและชื่นชม พ่อแม่ไม่เคยคิดเลยว่าลูกชายคนเดียวที่พ่อแม่รักจะต้องมาจากไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ นับเป็นความสูญเสียครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตของพ่อแม่ พ่อแม่เสียอีกที่จะต้องเป็นฝ่ายจากลูก ๆ ไปก่อน ลูกกำลังจะเจริญต่อไปข้างหน้า จะพบกับความสุขความสำเร็จในชีวิตราชการและส่วนตัว กลับต้องมาจากพ่อแม่ไป ต่อลูกรัก แม้วิญญาณของลูกจะอยู่หนใดก็ตาม ขอให้ลูกรับรู้ไว้ด้วยว่า พ่อแม่รักลูกปานชีวิต และยิ่งการจากไปของลูกครั้งนี้เพราะช่วยชีวิตแม่ไว้ พ่อแม่ยิ่งไม่รู้จะสรรหาคำใดมากล่าวถึงความเสียใจครั้งนี้ได้

วันจันทร์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๗ ซึ่งเป็นวันจากไปของลูก ดังนั้น ทุก ๆ วันจันทร์ พ่อแม่จึงทำบุญตักบาตรและกรวดน้ำให้ลูกเสมอมา ด้วยอำนาจกุศลผลบุญที่ลูกต่อและพ่อแม่ได้ทำร่วมกันมา หากเกิดชาติใดขอให้ลูกมาเกิดเป็นลูกของพ่อแม่อีก ชีวิตเป็นอนิจจัง แต่คุณความดีของลูกต่อทั้งทางด้านราชการและส่วนตัว จะปรากฏอยู่ชั่วกาลนาน ขอให้บรรดาผลความดีทั้งหลายที่ลูกได้ประกอบไว้แล้วในโลกนี้ส่งให้ดวงวิญญาณของลูก จงประสบสุขในสัมปรายภพชั่วนิรันดรเทอญ.

**จิตต์—ชิต ศิริวรรณ**

*๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๗*

# คำไว้อาลัยแด่ ร.ต.ต. เจษฎาศิริวรรณ

นับเป็นความเศร้าสลดใจอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่ง ในความเป็นผู้บังคับบัญชาของข้าพเจ้า ที่ต้องสูญเสียผู้ใต้บังคับบัญชาระดับสัญญาบัตร ข้าพเจ้าจะไม่เสียใจเลย ถ้าการจากไปของ ร.ต.ต. เจษฎาฯ เป็นการย้ายสังกัดออกจากการบังคับบัญชาของข้าพเจ้า เพื่อไปเพิ่มค่าให้หน่วยงานที่อื่น แต่นี่เป็นการจากไปที่ไม่มีวันกลับมาอีกแล้ว ข้าพเจ้าเสียดายแทนในอนาคตชีวิตราชการของ ร.ต.ต. เจษฎาฯ ที่กำลังจะรุ่งโรจน์ ร.ต.ต. เจษฎาฯ เป็นผู้ซึ่งมีผลงานการทำงานดีเด่นโดยตลอดสองปีเศษของการอยู่ในหน่วยงานเดียวกัน ข้าพเจ้ากล่าวได้อย่างเต็มภาคภูมิว่า "ร.ต.ต. เจษฎาฯ ไม่เคยบกพร่องงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายแม้แต่น้อย" เป็นผู้มีความจริงใจ จริงจัง ทุ่มเท และเสียสละ กับตำรวจตระเวณชายแดนอย่างแท้จริง มีความเป็นผู้นำและครูฝึกอย่างดีเยี่ยม การจากไปของ ร.ต.ต. เจษฎาฯ ครั้งนี้ แทบไม่มีใครเลยในกองกำกับการตำรวจตระเวณชายแดนเขต ๓ จะไม่กล่าวถึง ความดี ความงาม ความประทับใจ ที่มีต่อ ร.ต.ต. เจษฎาฯ และกล่าวถึงความสูญเสียชีวิตที่ไม่น่าจะเป็นไปได้อย่างนั้น

ข้าพเจ้าจึงขอน้อมอธิษฐาน ให้อำนาจผลบุญ และความดีงามทั้งหลายที่ ร.ต.ต. เจษฎาฯ บำเพ็ญมาตลอด จงเป็นปัจจัยให้ดวงวิญญาณของ ร.ต.ต. เจษฎาฯ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

พ.ต.อ. ฤกษ์ เฉาฉวิล

*ผกก. ตชด. เขต ๓*

*๓๑ ต.ค. ๑๗*

# คำไว้อาลัย
## แด่
## ร ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ

"ต่อ" เป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่น ๙ และนักเรียนนายร้อยตำรวจรุ่น ๒๕ เป็น ๑ ใน ๙๐ ชีวิตที่ได่เต้ามาอยู่ในอาณาจักรสามพราน เมื่อสมัยอยู่กองร้อย ๑ ต่อได้รับเลือกเป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอล ในสมัยนั้นความเป็นนักกีฬาทำให้มีโอกาสออกไปชมแสงสีของนครหลวง มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ต่อแสดงความรักเพื่อนๆ ที่เป็นสิงห์กองร้อยด้วยการยอมผ่าฝืนระเบียบแอบซื้อขนมใส่ Cooler เข้ามาในกองร้อยในเวลากลางคืน และปลุกเพื่อนๆ ทั้งกองร้อยให้ลงมากิน จนผู้ช่วยผู้บังคับหมวดจับได้ วันรุ่งขึ้น ต่อกับนักบาสฯ ๒—๓ คน ต้องถูกกักบริเวณไม่มีกำหนด และถูกบังคับให้กินขนมที่มีปริมาณ สำหรับคน ๑๐ คนจนหมด ต่อเป็นคนมีอารมณ์ขันมีเสียงหัวเราะที่หาผู้ใดเหมือนได้ยาก ในปลายปี ๓ ต่อเริ่มจะรู้จักความรัก เพื่อนๆ จำกันได้ดีว่า ต่อมีความพากพูมใจมาก เมื่อได้เล่าถึงความสำเร็จและมักจะเที่ยวขอคำแนะนำจากเพื่อนๆ จนถูกล้อบ่อยๆตลอดระยะเวลา ๔ ปีจนจบ เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ นั้น ต่อนับว่าเป็นนายตำรวจตระเวณชายแดนที่เข้มแข็ง ที่รุ่น ๒๕ มีความพูมใจคนหนึ่ง เพราะสามารถผ่านหลักสูตรต่างๆมาด้วยดี และได้รับการบรรจุให้เป็นนักกระโดดร่มของกรมตำรวจ

จนกระทั่ง วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๗ เพื่อนๆรุ่น ๒๕ ได้รับข่าวร้ายว่า ต่อได้ประสบอุบัติเหตุถูกไฟฟ้าดูด ขณะที่เข้าไปช่วยอุ้มมารดา ซึ่งเป็น

ลมเพราะถูกไฟฟ้าดูดจนตัวเองต้องเสียชีวิตในภายหลัง ต่อเพื่อนรัก ถึงแม้ว่าเพื่อนจะมิได้เสียชีวิตในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งถือเป็นเกียรติอันสูงสุดของตำรวจตระเวณชายแดนก็ตาม แต่การเสียชีวิตของเพื่อนในครั้งนี้ได้สอนให้โลกได้รู้ว่า ความกตัญญูกตเวทีของลูกที่มีต่อแม่นั้น มีพลังมหาศาล และควรแก่การยกย่องสรรเสริญอย่างยิ่ง ขอให้วิญญาณของเพื่อนได้รับรู้ไว้เถิดว่า เพื่อนได้ทิ้งความทรงจำที่เป็นอมตะไว้แก่เพื่อนร่วมรุ่นทุกคน ที่จะนำไปเล่าให้ผู้อื่นฟังด้วยความภาคภูมิใจว่า "ต่อได้ทดแทนคุณผู้บังเกิดเกล้าด้วยชีวิตของตนเอง" ขอให้ดวงวิญญาณของเพื่อนจงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพเถิด.

**นรต.รุ่น ๒๕**

## น้องต่อ ...ของพี่

หนังสือนี้เพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงความรัก ความอาลัย และความเสียใจอย่างสุดซึ้งของพี่ในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับคืนมาของน้อง พี่ไม่เคยนึกเตรียมตัวและเตรียมใจมาก่อนเลยว่า เราพี่น้องจะต้องพรากจากกันไปอย่างกระทันหันถึงเพียงนี้ เมื่อน้องปฏิบัติราชการอยู่ชายแดน พี่มีความห่วงใยอยู่เสมอว่าน้องจะเจ็บป่วย แต่ไม่เคยนึกเลยว่าเราจะต้องจากกันเพราะอุบัทวเหตุเช่นนี้ แต่น้องก็ได้ช่วยชีวิตของแม่และพี่ไว้ ด้วยความมีสติของน้องโดยการร้องสั่งให้พี่ดับไฟ ถ้าไม่เช่นนั้นเราทั้งสามคน แม่ พี่ และน้อง ก็คงจะต้องจากโลกนี้ไปพร้อมๆ กัน

หลังจากที่เกิดเหตุพี่ได้พาน้องไปที่โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล โดยทางโรงพยาบาลได้จัดส่งรถแอมบูแลนซ์มารับ และทุกๆคนได้ให้ความช่วยเหลือในการรักษาพยาบาลอย่างดีที่สุด ด้วยความเข้มแข็ง รวดเร็ว ตั้งอกตั้งใจ และยอมเหน็ดเหนื่อยอย่างน่าประทับใจยิ่ง น้องรักของพี่...ตลอดช่วงเวลาที่แสนจะฉุกละหุกเหล่านั้น ขอให้น้องได้รู้เถิดว่า พี่ได้พยายามแล้วอย่างสุดชีวิต ที่จะใช้ความรู้ของพี่รักษาพยาบาลน้อง เพื่อให้น้องปลอดภัย พี่ดีใจเหลือเกินที่ในตอนแรกหัวใจของน้องกลับเต้นได้ตามปกติ และน้องเริ่มรู้สึกตัว แต่พ่อแม่และพี่ๆ นี้คงจะมีกรรมนัก โชคชตาจึงลิขิตมาให้เราต้องจากกัน เมื่ออาการของน้องได้กลับทรุดลง และน้องได้จากพ่อ แม่ และพี่ๆ ไปในที่สุด

พี่ขอถือโอกาสนี้กราบขอบคุณ นายแพทย์สังกาศ ทองบริสุทธิ์ นายแพทย์ยศวีร์ สุขุมาลจันทร์ นายแพทย์วุฒิกิจ ธนะภูมิ นายแพทย์เหมือนหมาย สรรประดิษฐ์ นายแพทย์หม่อมราชวงศ์อุดมพร เกษมสันต์ นายแพทย์สืบ

สันต์ มหาสันทนะ แพทย์หญิงรำไพ สุวรรณภา ศาสตราจารย์ นายแพทย์โชติบูรณ์ บูรณะเวช และขอขอบคุณคณะแพทย์ พยาบาล และพนักงานของโรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียลทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออย่างดีที่สุด

พี่ขอตั้งจิตอธิษฐาน ด้วยอำนาจของบุญและกุศล ที่พ่อแม่ พี่ๆ และน้องได้กระทำมาแล้วและที่พ่อแม่และพี่ๆจะกระทำต่อไป รวมทั้งอำนาจของความกตัญญูกตเวทีอันสูงยิ่งของน้องที่พี่ได้ประจักษ์แล้วแก่ตาและใจ ได้โปรดดลบันดาลให้น้องของพี่ได้ไปสู่สุขคติ และถ้าชาติใหม่ภพใหม่มีจริง ก็ขอให้เราได้กลับมาเกิดเป็นพ่อแม่ พี่ๆ และน้องกันอีกในชาติหน้า

จากพี่...ผู้รักน้องเพียงดวงใจ

**พี่ต๋อย..**

กตัญญูเอ๋ยกตัญญู
มีอยู่ล้นเหลือไปในใจต่อ
น้องสุภาพผ่องใสไสวพอ
น้องก่อวีรกรรมลึกผนึกใจ
สุดเสียดายเมื่อน้องมาด่วนจาก
เมื่อต่อพรากฟ้าหม่นมิสดใส
เคราะห์หามยามร้ายกรายผ่านไป
พร้อมกระชากลากใจไปด้วยเอย

น้ำเอ๋ยน้ำใจ
ที่เนาในร่างกายน้องชายนี้
ช่างประเสริฐเลิศคุณงามและความดี
อีกมากมีรักแม่ล้นพ้นรำพัน
คุณธรรมนี้จงช่วยอวยสนอง
ให้น้องครองความสุขในสวรรค์
พ่อ–แม่ พี่ระลึกอยู่ทุกวัน
แสนสุดฝืนหักให้อาลัยเลย

*ต่อน้องรัก*

เมื่อต่อตายจากไปอย่างประกาศศักดิ์ศรีของชายชาตรี ทำหน้าที่สมบูรณ์ที่สุดของความเป็นลูกพวกพี่ ๆ จะถนอมสิ่งที่ต่อแลกไว้ด้วยชีวิตนี้ จนสุดชีวิตเช่นกัน พี่ภูมิใจในตัวต่อ ชาติหน้าขอให้ได้ร่วมเป็นพี่น้องกับต่ออีก

**พี่เล็ก**

# อาลัยน้อง

เคยได้ยินคำพูดที่ว่า "ครอบครัวที่จะมีความสุขได้นั้น จะต้องมีทั้งหมอและตำรวจ เป็นสมาชิกภายในครอบครัว"

ครอบครัวของเรา เมื่อมีพี่ต๋อยเป็นหมอ และมีน้องต่อเป็นตำรวจ ทุกคนต่างก็หน้าชื่นตาบาน มีความสุขตลอดมา

แต่มาบัดนี้ครอบครัวของเราได้ขาดน้องต่อ น้องผู้ชายคนเดียวไป เราจะมีความสุขกันได้อย่างไร ?

พี่จึงขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ตลอดจนคุณงามความดีของน้องต่อที่ได้ทำไว้ ช่วยดลบันดาล และส่งผลให้น้องที่รัก จงมีความสุขในสัมปรายภพ และให้ได้มาเกิดเป็นพี่น้องกันใหม่ หากชาติหน้ามีจริง

**จุฑามาศ จิตติพล ปฏิหัศน์**

*๒๕ พฤศจิกายน ๑๗*

# อาลัย "เจษฎา"

## วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๗

จะให้ผมเชื่อได้อย่างไรว่า "ผู้หมวดเจษฎาตายแล้ว" พนักงานวิทยุผู้รับข่าวบอกกับผมอย่างนั้น ผมงงและตื้อไปหมด ไม่แน่ใจต้องถามเขาซ้ำอีกครั้ง คำตอบที่ได้รับคือคำตอบเดิมนึกกับตัวเองว่าเป็นไปได้หรือที่พี่ต่อจะจากเราไปเร็วอย่างนั้น ก็เมื่อเรายังเจอกันอยู่เมื่อวันสองวันนี้เอง ชีวิตของพี่ต่อสั้นจนเกินไปจนไม่อยากเชื่อ บอกใคร ๆ ก็จะถามว่าพูดจริงหรือ ไม่มีใครเชื่อเลยว่าพี่ต่อเสียชีวิตจริง ๆ ทุก ๆ คนในกองอำนวยการฝึกต่างเศร้าซึมกันไปหมด ไม่ว่าผู้บังคับบัญชา—เพื่อน—น้อง—ครูฝึก และนักเรียนพลตำรวจเมื่อได้รับข่าวที่ไม่น่าเป็นไปได้อย่างนั้น

เมื่อสำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ สองปีกว่าเกือบสามปีในการทำงาน "ตำรวจตระเวณชายแดน" คือชีวิตราชการบทแรกของพี่ต่อ ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต พี่ต่อได้รับแต่งตั้งให้เป็น รอง ผบ.ร้อย ๑ ตชด. กองกำกับการตำรวจตระเวณชายแดนเขต ๓ ความดีความงามที่พี่ต่อสร้างสมเอาไว้ มากมายเหลือเกิน เป็นผู้ที่เป็นตัวอย่างของการทำงานหน้าที่คือหน้าที่เล่นคือเล่น ความมีน้ำใจ ความรักความเสียสละที่มีให้แก่คนอื่น พี่ต่อเป็นผู้ซึ่งมีความจริงจังและทุ่มเทให้แก่การฝึกเด็กนักเรียน เพื่อให้เขาได้รับแต่สิ่งดีงาม ระเบียบวินัยที่เคร่งครัด ยึดมั่นในอุดมคติ เพื่อออกไปเป็นตำรวจที่ดีของชาติบ้านเมืองของสังคม

ภาพเก่า ๆ ของพี่ต่อ ภาพที่วิ่งนำหน้านักเรียนขณะฝึก ภาพยืนหน้าแถวอบรมสั่งสอน ลงโทษ จู้จี้ พร่ำบน พร่ำเตือน ฯลฯ ภาพเหล่านั้นคง

ไม่มีอีกแล้ว เศร้าและใจหายอย่างบอกไม่ถูก พี่ต่อจากไปแต่ชีวิตเท่านั้นเอง แต่ชื่อ "เจษฎา" ไม่ได้หายไปจากความนึกคิดของผู้อยู่เลย "เรือนศิริวรรณ" เป็นชื่อกองร้อยฝึกที่ ๑ ข้าราชการ บก. หน่วยฝึก ต่างพร้อมใจกันตั้งชื่อเพื่อตอบแทนความดีงามความระลึกถึงพี่ต่อ ตำรวจตระเวณชายแดนที่ตำรวจหน่วยอื่นดูถูกว่าไร้ค่าไร้ความหมาย พี่ต่อไม่เคยคิดอย่างนั้น พี่ต่อเองแม้มีสิทธิ์ที่จะย้ายสังกัดกองบัญชาการ หลาย ๆ คนที่รักและห่วงทางกรุงเทพ ฯ อยากให้พี่ต่อย้ายไป แต่พี่ต่อก็ยังอยู่ด้วยอุดมคติของตัวเอง อยู่กับหน่วยงานที่ปิดทองหลังพระ หน่วยงานที่คนส่วนมากรู้จักแต่ชื่อไม่ได้เห็นความเป็นอยู่และการปฏิบัติงาน พี่ต่ออาจจะไม่ได้สูญเสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่ราชการสนาม แต่การเสียชีวิตของพี่ต่อก็ได้แสดงความกตัญญูอย่างใหญ่หลวงในการทดแทนคุณมารดา

ต่อไปนี้ กก.ตชด. เขต ๓ คงไม่มีพี่ต่ออีกแล้ว พี่ต่อซึ่งเป็นที่รักของทุก ๆ คน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และคุณงามความดีทั้งมวลที่พี่ต่อสร้างสมเอาไว้ จงช่วยดลบัลดาลให้วิญญาณพี่ต่อสถิตย์อยู่ ณ สรวงสวรรค์ชั่วกัลปสานเทอญ.

**ร.ต.ต. ประพัฒน์ ศิริวัฒน์**

*บก.การฝึก นพต. รุ่น ๒๔๔ กก. ตชด. เขต ๓*

*๑๐ / ก.ย. / ๒๕๑๗*

# แด่อาจารย์

ขอคำนับอาจารย์ผู้ "ฝึก" "สอน
สุดอาวรณ์ขื่นขมตรมถวิล
ท่านจากไป ไกลลับกับชีวิน
สัญญาณสิ้นการพบจบลงกัน

ท่านจากโลกล่วงลับดับเสียแล้ว
ใจศิษย์แก้วอ่อนเปลี้ยและเสียขวัญ
ดวงวิญญาณดวงประเสริฐเลิศอนันต์
รับรู้วันอันเศร้าและร้าวรอน

"เจษฎา" นามกระเดื่องเลื่องทั่วทิศ
ผู้ประสิทธิ์วิชาพร่ำมาสอน
ถึงจะด่าว่าโทษโกรธอาธร
ความอาวรณ์ ในพระคุณบุญอาจารย์

ขอยกท่านเป็นตัวอย่างทางประเสริฐ
เพื่อก่อเกิดความดีมีแก่นสาร
กราบเคารพบวงสรวงดวงวิญญาณ
สถิตอันชั้นฟ้าสุราลัย

**นพต. อุทิศ แสนทวีสุข**

*นักเรียนพลตำรวจรุ่น ๒๔๔ กก.ตชด. เขต ๓*

*๒๐ / ก.ย. / ๒๕๑๗*

# คำไว้อาลัย

## แด่

## ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ

ด้วยความอาลัยรัก ที่ทาง แผนก ๔ (ส่งกำลังบำรุง) กก.ตชด. เขต. ๓ ที่มีต่อ ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ จึงขอบันทึกความรู้สึกไว้ให้ ในวาระที่ขอพระราชทานเพลิงศพ เมื่อ ๑๗ ธ.ค. ๒๕๑๗ เพื่อระลึกถึงคุณงามความดีตลอดจนความรักใคร่, นับถือต่อผู้ที่ล่วงลับไป ในช่วงระยะเวลาที่รับราชการอยู่ร่วมกัน ณ สังกัด กก.ตชด. เขต. ๓ เป็นเวลาอันสั้น ผู้บังคับบัญชา, เพื่อนมิตรสหาย, และต่อผู้บังคับบัญชาทุกฝ่ายด้วยอัธยาศัยอันดีงาม มีความรักใคร่ มีความเมตตากรุณา มีความอุตสาห พากเพียรต่องานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยดีตลอดมา

เมื่อ ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ ได้จากไปโดยไม่มีวันกลับ และเป็นการจากไปโดยกระทันหัน จึงทำให้ทุก ๆ คน เกิดความวิปโยคโศกสลดเป็นอย่างยิ่ง แต่เมื่อทุกคนนึกได้ว่า ชีวิตมนุษย์เราทุกรูปทุกนามย่อมหนีกฎแห่งกรรมไปไม่พ้น คือ ความเกิด, แก่, เจ็บ, แล้วก็ตาย สิ่งที่นำติดตัวไปไม่มีนอกจากคุณงามความดี เกียรติยศ และชื่อเสียงเท่านั้น ทิ้งไว้ให้แก่ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ระลึกถึงมิรู้ลืม

ฉะนั้น จึงขอตั้งสัตย์อธิษฐาน ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงได้โปรดดลบันดาลให้วิญญาณ ของ

ร.ต.ต. เจษฎา ศิริวรรณ จงภาคภูมิอิ่มไปด้วยคุณงามความดีที่ได้สร้างไว้ และขอให้ดวงวิญญาณจงรับแต่ความสงบอยู่ใน สรวงสวรรค์จนชั่วสัมปรายภพ เทอญ.

**(วิชัย ประทุมพร)**

*รกท.หนผ. ๔ กก.ตชด.เขต. ๓*

*๘ ต.ค. ๒๕๑๗*

## "มวลมนุษย์สุดที่จะเลือกเกิดไม่ได้ และความตายก็ไม่เคยปราณีใคร"

ข้าพเจ้า ผู้เขียนขอกล่าวเรื่องราว ความเป็นมาในชีวิตของผู้นำหน่วยผู้หนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าก็เป็นผู้ใต้บังคับบัญชาโดยใกล้ชิดคนหนึ่งเหมือนกัน ผู้นำหน่วยผู้นี้ได้ตั้งเป้าหมายและอุดมการณ์ไว้แน่วแน่ว่า สิ่งที่ต้องการจะทำนั้นเป็นสาธารณะประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไปในท้องถิ่น โดยผู้นำหน่วยได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าอยู่ในวิสัยที่ทางหน่วยจะต้องทำให้สำเร็จได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการเสี่ยงต่อชีวิต ผู้นำหน่วยผู้นี้ก็ยอมเสียสละซึ่งเป็นสิ่งบอกเหตุเย้ยทั้งฟ้าท้าทั้งดิน

นับแต่บัดนี้เป็นต้นมา ขอนำท่านผู้อ่านให้รู้จักกับสุภาพบุรุษคนหนึ่ง คือร.ต ต.เจษฎา ศิริวรรณได้เดินทางมารับตำแหน่งผู้บังคับ หมวดตำรวจ ตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔ ต.ปราสาท อ.บ้านกรวด จว.บุรีรัมย์ เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๑๕ และในช่วงที่เป็นผู้บังคับบัญชา ผู้นี้ได้เป็นมีพรหมวิหารสี่ คือ

เมตตา

กรุณา

มุทิตา

อุเบกขา

วางตัวเป็นกลางไม่ซ้ำเติมผู้ตกทุกข์ และขยันขันแข็งทำงานไม่หยิบโหย่ง ยกย่องคนขยัน เชิดชูคนกล้า สนับสนุนผู้ทำดีไม่ปิดบังและตั้งอยู่ในธรรม ผล

งานดังที่กล่าวมาแล้วจึงทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ที่ร่วม งานเคารพรักใคร่มาก ตลอดทั้งบรรดาพ่อค้า-ประชาชน รักใคร่ชอบพอและบ่นคิดถึงเสมอ

อนึ่ง ในระหว่างที่ท่านดำรงค์ตำแหน่งผู้บังคับหมวดอยู่นั้น ผู้นำหน่วยผู้นี้ก็ได้ปรึกษาหารือกับข้าพเจ้าตลอดทั้งผู้ใต้บังคับบัญชาที่ร่วมงานว่า ทำอย่างไรจึงจะได้สร้างวัตถุถาวรขึ้นสักชิ้นหนึ่งเพื่อเป็น "อนุสรณ์ตำรวจตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔" ถึงแม้ว่าผู้นำหน่วยจะถูกแต่งตั้งโยกย้ายไปอยู่ที่อื่นก็ตามขออย่างเดียวว่า ขณะที่เป็นผู้บังคับบัญชาอยู่นี้ ขอให้ได้มีส่วนได้ช่วยสร้างด้วยจะเป็นด้านกำลังกาย กำลังทรัพย์ ตลอดทั้งแม้แต่เป็นการเสี่ยงต่อชีวิตก็ยอมถวาย โดยให้ทุกนายเสนอแนะความคิดเห็นได้ ข้าฯผู้เขียนได้เสนอแนะว่า สมควรจะสร้างเมรุเผาศพให้ทางวัดนิคมพัฒนา เพราะยังไม่เคยมีบุคคลใดหรือหน่วยงานใดคิดสร้างมาก่อนเลย และผู้ร่วมงานในหน่วยส่วนมากลงความเห็นเป็นเอกฉันท์ตามที่ข้าฯเสนอ ฉะนั้นก็เริ่มวางโครงการเกี่ยวกับการจัดงาน เพื่อหาเงินสมทบทุนสร้างอนุสรณ์ดังกล่าว โดยกำหนดวันเวลาและสถานที่ขึ้น ทำเรื่องราวและแผนงานขออนุมัติไปทางกองกำกับการตำรวจตระเวณชายแดน เขต ๓ จว.อุบลราชธานี เพื่อขอตำรวจพลร่มมาโดดร่มในงานสงกรานต์ ใน ๑๓ เม.ย. ๑๖ วัตถุประสงค์เพื่อเก็บเงินรายได้ ค่าผ่านประตูเข้าชมการโดดร่ม เมื่อเก็บได้เท่าไร?หลังจากหักค่าใช้จ่ายทั้งหมด ก็จะเป็นเงินสุทธิรายได้นำไปก่อสร้างเมรุฯตามความมุ่งหมาย แต่เนื่องจากว่าเหตุการณ์และสถานการณ์ในเขต ๓ ไม่น่าไว้วางใจ ทางกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน เขต ๓ จึงไม่อนุมัติ เมื่อเป้าหมายอันดับแรกไม่สมความมุ่งหมาย ผู้นี้ก็ไม่ลดละความพยายามที่ได้ตั้งใจเอาไว้ ครั้นเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๑๖

ผู้นี้ก็ได้ดำเนินการกับผู้ร่วมงานอีกคือ จัดให้มีงานบุญบ้องไฟประจำปีขึ้น โดยกำหนดเอาวันที่ ๕–๖ พฤษภาคม ๑๖ เป็นวันจัดงาน สถานที่จัดงานคือบริเวณสนามที่ตั้งหมวดตำรวจตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔ จัดในรูปแบบสวนสนุกมีมหรสต่างๆกีฬาประเภทมวยไทยและอื่นๆอีกให้ชมอาทิ เช่น ภาพยนตร์ หมอลำหมู่ชื่อดัง ลิเกชั้นเยี่ยม รำวง มวย รถมอเตอร์ไซด์ไต่ถัง สวนสัตว์ประยุกต์ ซึ่งมีสัตว์นาๆชนิดให้ชม ชิงช้าสวรรค์ให้ชมตลอดงาน ๒ วัน ๒ คืน โดยทางผู้นำหน่วยขอความร่วมมือจากหน่วยงานของทางราชการ พ่อค้า–ประชาชนช่วยสละทรัพย์เพื่อสมทบ สร้างอนุสรณ์ตำรวจตระเวณชายแดนดังที่กล่าวมาแล้ว คือผู้เข้าชมในงานในงานสวนสนุกจะต้องเสียสละค่าผ่านประตูผู้ใหญ่คนละ ๕ บาท เด็กคนละ ๓ บาท ผลปรากฏในการดำเนินการจัดงานสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยและสมความมุ่งหมายที่ตั้งใจเอาไว้ทุกประการ

ก่อนอื่น ข้าพเจ้าผู้เขียนขอชมเชยผู้นำหน่วยผู้นี้ โดยเฉพาะการปฏิบัติในระหว่างจัดงาน รู้สึกว่าท่านผู้นี้กระปรี้กระเปร่า เป็นพิเศษภายในบริเวณจัดงานเช่น วิ่งเต้นต้อนรับแขกหัวหน้าส่วนราชการพ่อค้า–ประชาชนที่มาชมงานทั้งในไทยและต่างประเทศ (กัมพูชา) ข้าพเจ้าสังเกตเห็นท่านเหงื่อไหลท่วมตลอดทั้ง ๒ วัน ๒ คืน ไม่มีเวลาได้พักผ่อนเลย อดทนต่อความเจ็บใจ ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบากกระทำการด้วยปัญญา เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ คือเงินที่จะก่อสร้างเมรุเผาศพเท่านั้น และประการสุดท้ายท่าน ร.ต.ต.เจษฎา ศิริวรรณ (ผู้บังคับหมวดตำรวจตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔ ) ก็สมความประสงค์ที่ตั้งใจเอาไว้โดยได้ประโยชน์ทั้งสองอย่างซ้ำไป จากฝีมือในการจัดงานบุญบ้องไฟคือ

๑. สร้างเมรุเผาศพให้กับทางวัดนิคมพัฒนา จำนวน ๑ หลัง ในวงเงินจำนวน ๙,๕๐๐ บาท (เก้าพันห้าร้อยบาทถ้วน)

๒. ซื้อเครื่องพิมพ์ดีดแท่นยาว ยี่ห้อ โอลิมเปีย จำนวน ๑ เครื่อง ในวงเงินจำนวน ๖,๓๐๐ บาท (หกพันสามร้อยบาทถ้วน) ขณะนี้ใช้ในราชการประจำหมวดตำรวจตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔

ซึ่งเมรุฯหลังนี้ทางหมวดตำรวจตระเวณชายแดนที่ ๓๐๔ ก็ได้มอบถวายให้กับทางวัดนิคมพัฒนา โดยข้าพเจ้าได้มีหนังสือเรียนเชิญข้าราชการ พ่อค้า-ประชาชนที่มีส่วนได้เสียสละกำลังทรัพย์สมทบทุน มาร่วมพิธีมอบถวายตามประเพณีเป็นการถูกต้องทุกอย่างแล้ว และเมรุฯแห่งนี้ก็รับเผาศพบุคคลที่ตายเรื่อยๆมาจนทุกวันนี้ นับประมาณได้ราว ๔๐—๕๐ กว่าศพไปแล้ว ซองเมรุฯมีรอยแตกร้าว ๑ แห่ง ส่วนฐานหลังคาและเสาอยู่ในสภาพมั่นคงเหมือนเดิม สมกับเป็นอนุสรณ์ของตำรวจตระเวณชายแดนมอบให้ แต่ยังขาดผู้อุปถัมภ์กล่าวคือ รอบบริเวณเมรุฯยังขาดศาลา สำหรับพักศพ จำนวน ๑ หลัง รวมทั้งพื้นที่ยังไม่เสมอเท่าที่ควร และตามถ้อยคำสำนวนที่ข้าฯผู้เขียนได้เล่าถึงประวัติความเป็นมา เป้าหมายและอุดมการณ์จนเป็นผลสำเร็จลงด้วยดี ประชาชนได้ใช้เป็นสาธารณะประโยชน์โดยทั่วหน้ากัน สมกับคำที่ร.ต.ต.เจษฎา ศิริวรรณ ได้พูดต่อหน้าผู้ร่วมงานว่า "ถึงแม้ว่าการจัดงานจะเป็นการเสี่ยงอันตราย อาจหมายถึงชีวิต ร.ต.ต.เจษฎา ศิริวรรณ ก็ยอมเสียสละ" ข้าฯผู้เขียนรู้สึกเสียใจและสลดใจเป็นอย่างยิ่งที่ท่านผู้บังคับหมวดของข้าฯ ในอดีตได้เสียชีวิตลงโดยไม่คาดฝันมาก่อน แต่ข้าฯก็ได้เขียนไว้ในหัวเรื่องนี้แล้ว

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าผู้เขียนต้องกราบขออภัยจากท่านผู้บังคับ บัญชาโดยตรงทุกๆท่านตลอดทั้งบรรดาพ่อ—แม่ ญาติ พี่น้องรวมทั้งญาติมิตรของท่าน

ร.ต.ต.เจษฎา ศิริวรรณไว้อย่างสูงในโอกาสนี้ด้วยหากข้อความถ้อยคำสำนวน ในการเขียนประวัติย่อๆของร.ต.ต.เจษฎาฯในครั้งนี้เห็นว่า มีประโยชน์สมควรยกย่อง สรรเสริญ ในทางปฏิบัติจนได้รับความสำเร็จแล้วไซร้ ข้าฯขอมอบความดีอันนี้ให้กับหน่วยงานตชด. และผู้ร่วมงานทุกๆท่าน และขอมอบให้ดวงวิญญานของร.ต.ต.เจษฎาฯที่ได้ล่วงลับไปแล้ว โปรดได้รับเอากุศลในการมอบถวายไปด้วย หรือหากถ้อยคำ ข้อความใดผิดบกพร่องจะด้วยประการใดๆก็ตาม ข้าขอยอมรับผิดแต่ผู้เดียวไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย (เนื่องจากข้าฯไม่ได้เป็นนักเขียนอาชีพ.

**โดย น. หนูสู้งาน.**

# ไขมันในเส้นเลือด

ไขมันในเส้นเลือดเป็นเรื่องที่กำลังมีคนสนใจกันมาก เพราะเกี่ยวเนื่องกับการที่อาจเป็นสาเหตุที่สำคัญ ของการตีบ และอุดตันของเส้นเลือดที่เลี้ยงของหัวใจ (coronary artery) นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้อีกมาก เนื่องจากเป็นเรื่องค่อนข้างยุ่งจึงได้พยายามเรียบเรียงไว้ ให้ค่อนข้างง่าย และตรงไปตรงมามากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กล่าวโดยสรุป

ไขมันในเส้นเลือดที่สำคัญคือ

1. โคเลสเตอรอล (Cholesterol)
2. ไทรกรีเซอไรด์ (Triglycerides)
3. ฟอสโฟไลปิด (Phospholipids)

โคเลสเตอรอลที่มีอยู่ในเส้นเลือด เป็น cholesterol จากอาหารที่เรากินเข้าไป และจากที่สร้างขึ้นที่ตับและที่ลำไส้ การสร้างจากตับ ไม่จำเป็นต้องสร้างมาจากไขมันแต่เพียงอย่างเดียว สร้างจากอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาลหรือโปรตีนก็ได้ ดังนั้นการลดโคเลสเตอรอล จึงนอกจากจะต้องระวังอาหาร ประเภทไขมันแล้ว ยังต้องระวังอาหารอื่นไม่ให้มากเกินไปด้วย

2. ไทรกรีเซอไรด์ (triglycerides) ไทรกรีเซอไรด์นี้ถ้ามาจากอาหารเรากินเข้าไปเรียกว่า ไคโลไมครอนส์ ไทรกรีเซอไรด์ (triglycerides) ไขมันในร่างกายก็มีไทรกรีเซอไรด์ นอกจากนี้ที่ตับก็จะสร้างไทรกรีเซอไรด์ได้จากกรดไขมัน (fatty acids) เป็น lipoprotein triglycerides ไทรกรีเซอไรด์นี้ก็เช่นเดียวกับ cholesterol สามารถสร้างมาจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลได้เช่นกัน

3. ฟอสโฟไลปิ๊ต (Phospholipids) ไม่ค่อยสำคัญมากนัก สร้างจากกรดไขมันได้ในตับ

มีอยู่ 46% ของไขมันใน alpha lipoprotein

20 % ใน Beta lipoprotein

การที่ไขมันจะอยู่ในเส้นเลือด จะต้องอยู่ในลักษณะของสารประกอบ คือ ไขมันรวมกับโปรตีน ซึ่งเราเรียกว่า ไลโป โปรตีน (lipoprotein) ซึ่งมีอยู่ 4 ชนิดด้วยกัน คือ

1. ไคโลไมครอน (Chylomicron) ชนิดนี้จะมีไทรกรีเซอไรด์จากอาหารที่กินเข้าไปรวมกับ Protein เป็นส่วนใหญ่ เชื่อว่าไม่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดแข็ง เนื่องจากไขมันเกาะ

2. พรีเบต้าไลโปโปรตีน (Pre-Betalipoprotein) ไขมันจะเป็นไทรกรีเซอไรด์ที่ตับสร้างขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เป็นชนิดที่สร้างจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลได้มาก เชื่อว่าถ้ามีมาก ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดแข็ง หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตันได้

3. เบต้า ไลโปโปรตีน (Betalipoprotein) ชนิดนี้มีไขมันประเภทโคเลสเตอรอล (cholesterol) มากที่สุด ทั้งที่ได้จากอาหารโดยตรง และจากที่สร้างขึ้นในร่างกาย เป็นชนิดที่ถ้ามีมาก จะทำให้เส้นเลือดแข็ง และอุดตันได้เร็วกว่าชนิดที่สอง

4. แอลฟ่าไลโปโปรตีน (alpha lipoprotein) ไขมันส่วนใหญ่ได้แก่ฟอสโฟไลปิ๊ต ถ้ามีมาก เชื่อว่านอกจากจะไม่ทำให้เส้นเลือดแข็งแล้ว ยังอาจเป็นตัวป้องกันอีกด้วย เพราะพบมากในผู้หญิงที่ยังมีประจำเดือน ซึ่งโดยปกติจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับการตีบของเส้นเลือด น้อยกว่าธรรมดา

การที่ไขมันหรือไลโปโปรตีนจะสูงนี้ อาจจะเกิดเป็นผลสืบเนื่องจากโรคอื่น ๆ เช่น เป็นโรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยเกินไป โรคทางเดินถุงน้ำดีอุดตัน หรือในโรคไตบางชนิด หรืออาจจะเกิดเป็นเนื่องจากกรรมพันธุ์ ซึ่งในทางการแพทย์แบ่งไขมันสูงเนื่องจากกรรมพันธุ์ได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. ชนิดที่หนึ่ง เรียกว่า Type I hyper lipoproteinemia พบว่ามีไคโลไมตรอนส์สูง และพบว่าไขมันที่สูงคือ ไทรกรีเซอไรด์ (Triglycerides) ซึ่งได้มาจากอาหาร ชนิดนี้มักเกิดในเด็ก ทำให้ปวดท้องเหมือนไส้ติ่งอักเสบ แต่ไม่พบว่าทำให้เส้นเลือดแข็งหรือตีบ

2. ชนิดที่สอง เรียกว่า Type II hyper lipoproteinemia พบว่ามีเบต้าไลโปโปรตีนสูง ไขมันมีโคเลสเตอรอล (Cholesterol) สูงมากที่สุดเป็นชนิดที่ทำให้เส้นเลือดแข็งเร็ว และอาจเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจได้ตั้งแต่ที่ยังอายุไม่มาก

3. ชนิดที่สาม เรียกว่า Type III hyper lipoprotein พบว่ามีทั้งเบเมต้าและพรีเบเมต้า ไลโปโปรตีนสูง จึงมีทั้งโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และ ไทกรีเซอไรด์ (Triglycerides) สูงทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งได้เหมือนกัน

4. ชนิดที่สี่ เรียกว่า Type IV hyper lipoprotein พบว่ามี พรีเบต้าไลโปโปรตีนสูง ไขมันคือไทรกรีเซอไรด์ซึ่งสร้างมาจากตับ ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะสร้างจากอาหารไขมันแต่เพียงอย่างเดียว อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ก็อาจถูกสร้างให้กลายเป็นไทรกรีเซอรไรด์ได้ มีผลทำให้เส้นเลือดแข็งได้

5. ชนิดที่ห้า เรียกว่า Type V hyper lipoprotein พบว่ามีพรีเบต้าและไคโลไมครอนสูง ไขมันเป็นไทรกรีเซอร์ไรด์ (triglycerides) ชนิดที่ได้

จากอาหาร exogenous triglycerides และ endogenous triglycerides ชนิดที่สร้างขึ้นจากตับ จะทำให้เส้นเลือดแข็งได้

**อาหารในแง่ของการรักษาโรคไขมันสูง**

1. ถ้าเป็นอย่างชนิดแรก คือมีไคโลไมตรอนส์ สูง

การรักษา ให้ 1) ลดอาหารไขมันลง เหลือเพียง 20 กรัมต่อวัน หรือ

2) ไม่ใช้อาหารไขมันเลยแต่ให้ใช้ medium chain triglyceride 50 กรัมแทน

2. ถ้าเป็นอย่างชนิดที่สอง คือมีโคเลสเตอรอล สูงกว่าอย่างอื่น

การรักษา ให้ 1) ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลลงให้เหลือน้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน

2) ให้ใช้ไขมันประเภทที่เรียกว่า Polyunsaturated fat สูง เช่นน้ำมันข้าวโพด

3) ให้งดอาหารประเภทที่มี short และ medium chain triglycerides ได้แก่พวกเนยและมะพร้าว

3. ถ้าเป็นอย่างชนิดที่สาม คือมีทั้งโคเลสเตอรอล และ ไทร์กรีเซอรไรด์สูง

การรักษา ให้ 1) ถ้าอ้วนมาก ต้องลดน้ำหนักลงให้พอดี

2) ให้มีโคเลสเตอรอลในอาหารน้อย แต่ให้มีอาหารแป้งและไขมันให้พอดี

3) การใช้ยา clofibrate จะได้ผลมากที่สุดในชนิดนี้

๔. ถ้าเป็นอย่างชนิดที่สี่ คือมีไทรกรีเซอไรด์สูง

การรักษา ให้ 1) ลดน้ำหนักลงให้พอดี

2) ให้ลดอาหารจำพวกคาโบไฮเดรดเหลือ 125 กรัมต่อวัน

3) งดอาหารจำพวกน้ำตาลและผลไม้ที่หวาน

5. ถ้าเป็นอย่างชนิดที่ห้า คือมีไทรกรีเซอไรด์สูงทั้งชนิด endogenous และ exogenous

การรักษา ให้ 1) ลดน้ำหนักลงให้พอดี

2) ระวังทั้งอาหารไขมัน และ คาโบไฮเดรด

การระวังในแง่ของอาหารนี้ไม่ใช่ของที่จะทำได้ง่าย ๆ กล่าวโดยสรุปคือต้องระวังอาหารประเภทที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่นไข่แดง อาหารที่มี short และ medium chain ไทรกรีเซอไรด์สูง เช่น เนย และมะพร้าว ให้ใช้น้ำมันประเภท Polyunsaturated fat เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย พยายามงดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ควรหลีกเลี่ยงของหวานและผลไม้ที่หวาน เนื้อสัตว์ประเภท กุ้ง และ ปลา ย่อมดีกว่าเนื้อวัว เนื้อหมูและเนื้อไก่ นอกจากนี้การพักผ่อน การออกกำลังกายให้พอควร ก็เป็นของสำคัญ และไม่ควรสูบบุหรี่หรือกินเหล้า

**แพทย์หญิงพึงใจ งามอุโฆษ**

**นายแพทย์ธวัช งามอุโฆษ**

# ชนกชนนีนี้มีคุณนัก

อกตญฺญมกตฺตารํ
กตสฺส อปฺปฏิการกํ
ยสฺมึ กตญฺญุตา
พิสตฺถา ตสฺส เสวนา

น่าติเตียนผู้ที่ไม่รู้คุณที่ท่านทำแล้ว ไม่ทำคุณแก่ใคร ไม่ตอบแทนบุญคุณท่าน ความกตัญญูไม่มีในผู้ใด การคบคนผู้นั้นก็ไร้ประโยชน์

สิ่งที่ทุกคนต้องการก็คือการให้คนอื่นๆทำอะไรๆให้แก่ตน ถ้าเขาทำให้มากก็มักจะเกิดความรู้สึกเพียงแต่พอใจในการกระทำของเขา ถ้าทำให้น้อยหรือไม่ทำให้เลยก็เกิดความไม่พอใจ ความรู้สึกอันถูกต้องซึ่งควรจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้รับความอุปการะหรือช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเรื่องของบุญคุณจึงไม่เกิดขึ้นเพราะขาดสำนึกที่ถูกต้องนี้เองทำให้คนเราได้ชื่อไม่รู้จักบุญคุณ

บุญคุณคืออะไร บุญคุณคือการทำอุปการะให้แก่คนใดคนหนึ่งอย่างบริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน กระทำด้วยความรักและความหวังดีและเต็มใจ การกระทำนี้หวังผลตอบแทนให้คุ้มค่าไม่จัดเป็นบุญคุณ แต่จัดเป็นการค้าขายสินค้าให้แก่ลูกค้า ลูกค้าให้เงินตอบแทนแก่พ่อค้าไม่จัดเป็นบุญคุณ แม้ทั้งสองฝ่ายจะได้รับประโยชน์จากกันและกันก็ตาม แต่การค้าก็อาจจะกลายเป็นบุญคุณได้ ถ้าพ่อค้าประกอบการค้าด้วยธรรมเห็นอกเห็นใจลูกค้า ไม่เอากำไรมากเกินไป มีกิริยาวาจาดี มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ผ่อนสั้นผ่อนยาว ฉะนั้นการทำประโยชน์ใดๆที่จะเป็นบุญคุณขึ้นอยู่กับ "ธรรมะ" เป็นสำคัญ ถ้าสักแต่ว่าทำตามหน้าที่พอให้เสร็จสิ้นไปไม่จัดเป็นบุญคุณ แม้มารดาบิดาที่

ถือว่าการสืบพันธุ์การให้กำเนิดบุตร การเลี้ยงดูบุตรเป็นเพียงหน้าที่กระทำอย่างเสียไม่ได้ก็เรียกได้ว่ามีบุญคุณแก่บุตรเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

มารดากับบิดาใครมีบุญคุณมากกว่ากัน เรื่องของบุญคุณไม่ใช่เรื่องที่เกิดมีตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่คนสร้างขึ้นใครสร้างมากคนนั้นก็มีบุญคุณมาก ใครสร้างน้อยคนนั้นก็มีบุญคุณน้อย ถ้ามารดาให้กำเนิดบุตรแล้วหนีไปเสียปล่อยให้บิดาเป็นผู้เลี้ยงบำรุง อบรมสั่งสอนผู้เดียว มารดาก็มีบุญคุณน้อย บิดาก็มีบุญคุณมาก ถ้าบิดาให้กำเนิดบุตรแล้วก็หนีไปมีภรรยาใหม่ ปล่อยให้มารดาบำรุงเลี้ยงบุตรคนเดียวมารดาก็ย่อมมีบุญคุณมากกว่าบิดา

คนบรรดาบุคคลที่สำคัญในโลกนอกจากพระรัตนตรัย ก็ไม่มีใครยิ่งใหญ่กว่ามารดาบิดาซึ่งเป็นทั้งบุรพาจารย์และพรหมของบุตรธิดา

มารดาบิดาเป็นบุรพาจารย์ของบุตรธิดานั้น คือว่าท่านได้สั่งสอนบุตรธิดาของตนมาก่อนกว่าอาจารย์ทั้งปวงตั้งแต่สอนให้ยืน เดิน นั่ง นอน และให้รู้จักใช้กิริยามารยาทอันสมควรให้มีสัมมาคารวะต่อท่านผู้เจริญโดยชาติเจริญโดยวัย เจริญโดยคุณถ้ามารดาบิดาเป็นสัมมาทิฏฐิปฏิบัติด้วยดีชอบ ถ้าสอนบุตรธิดาของตนให้ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิปฏิบัติดีงามตาม ผู้ใดได้มารดาบิดาเช่นนั้นก็ชื่อว่าเป็นบุญลาภของผู้นั้น มารดาบิดาเป็นผู้สอนบุตรธิดาของตนโดยนัยเช่นนี้เป็นต้นก่อนกว่าคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นท่านจึงเป็นบุรพาจารย์ของบุตรธิดา

มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรธิดานั้นก็เพราะท่านเป็นผู้มีพรหมวิหารธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในบุตรธิดาครบทั้ง ๔ ประการเปลี่ยนด้วยท้าวมหาพรหมผู้แผ่พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ นั้นให้เป็นไปในสัตว์โลกเป็นนิตย์พรหมวิหารแปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมอธิบายว่าพรหมโดยอุปัติอยู่ด้วยธรรมเหล่านี้ อนึ่งท่านผู้ใหญ่ที่เป็นหัวหน้าของหมู่ที่ดี ก็ต้องมี

ธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องอยู่จึงชื่อว่าเป็นพรหมของหมู่และเป็น พรหมโดยสมมติ พระบรมศาสดาจารย์ทรงขนานนาม ของมารดาบิดาว่าเป็น พรหม ของบุตร ธิดา ด้วยพระพุทธพจน์ว่า พฺรหฺมาติ มาตาปิตโร มารดาบิดาชื่อว่าเป็นพรหมดังนี้ ก็น่าจะทรงเห็นว่า มารดาบิดาที่ดี ยอมมีพรหมวิหารธรรมในบุตรและธิดา ครบบริบูรณ์ โดยนัยพุทธภาษิตนี้เป็นอันแสดงว่าธรรม ๔ ประการเหล่านี้ มีอยู่ในท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นชื่อว่าเป็นพรหม

มารดาบิดามีความรักบุตรธิดาของตนตั้งแต่บุตรธิดายังอยู่ในครรภ์ และ ต่อมา ถึงจะมีมารดาบิดาที่เกียจชังบุตรธิดาบ้างก็เป็นส่วน น้อยที่สุดและมิได้ เกียจชังบุตรธิดาทุกคน โดยมากมักจะเกียจชังแต่บุตรธิดาที่ไม่อยู่ในคำสั่งสอน หรือไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนา แม้บุตรธิดาจะล้มหายตายศูนย์ไปก็ยังรัก ความรักของมารดาบิดาเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เกิดตามธรรมชาติหาได้เสกสรร หรือปลุกเสกให้เกิดขึ้นไม่ มารดาบิดาย่อมทนุถนอมบุตรธิดาของตนตั้งแต่อ้อน แต่ออก ระวังเหลือบยุงบุ้งร้าน สู้อดหลับอดนอน ยอมเสียสละความสุข เพราะ มีความห่วงใยในบุตรธิดาของตน ตามความสามารถที่จะพึงทำได้ยอมตกระกำ ลำบากไม่เป็นอันกินไม่เป็นอันนอน เพราะมีความห่วงใยในบุตรธิดาของตน มารดาบิดาย่อมรักบุตรธิดาอย่างนี้

พ่อแม่ชื่อว่ามีอุปการะคุณแก่ลูกให้ความ อุปถัมภ์ บำรุงเมื่อ ลูกเกิดแล้ว ให้การศึกษาให้มีคู่ครอง ให้สมบัติในสมัยที่เห็นว่าสมควรจะปกครองทรัพย์ สมบัติได้ ฉะนั้นกิจที่บุตรธิดาจะพึงกตัญญูกตเวทีต่อมารดาบิดาของตนนั้นก็มี มาก จะบรรยายพอสังเขปข้อนี้พึงสาธกด้วยพุทธภาษิตที่ตรัสสอนแก่สิงคาล มาณพว่า ท่านได้เลี้ยงเรามาแล้ว เราจักเลี้ยงท่านตอบ เราจักช่วยทำกิจของ เราจักดำรงวงศ์สกุลของท่านไว้ไม่ให้เสื่อมศูนย์ เราจักปฏิบัติตนให้เป็นคนสม

ควรรับทรัพย์มรดก เมื่อท่านทำกาลกิริยาล่วงลับไปแล้ว เราจักทำบุญอุทิศส่วนบุญให้

ความกตัญญูคือความดี แม้ความดีก็คือความกตัญญู นั่นคือทั้งหมดที่เราควรรู้ไว้ในโลก และทั้งหมดที่เราจำเป็นจะต้องมี เพราะความกตัญญูเป็นเครื่องจักรทำผู้ปฏิบัติชอบให้หมุนไปสู่ความรื่นรมย์ด้วยตัวของมันเอง ผู้มีความกตัญญูรู้คุณของผู้มีคุณที่ได้ทำดีต่อตนไว้ แล้วสำนึกในบุญคุณนั้นว่าเป็นบุญคุณที่ตนต้องสนอง หรือลืมบุญคุณท่านเสีย และมีความกตัญญูกตเวทีรู้จักสนองดีตอบบุญคุณท่าน ให้ปรากฏแก่บุคคลอื่นๆว่าท่านมีบุญคุณด้วยแสดงความเคารพนับถือจงรักภักดี และยกย่องเชิดชูท่านไว้ในตำแหน่งผู้มีพระคุณจริงๆไม่แต่ปิดบังบุญคุณท่านเสียนี่คือ "คนกตัญญูกตเวที" หรือจะเรียกว่า "คนกตัญญู" ก็ได้

แท้จริงคนกตัญญูย่อมไม่เพียงแต่รู้คุณของผู้มีคุณและสนองดีตอบบุญคุณท่านเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยเมตตากรุณาโอบอ้อมอารีเผื่อแผ่เคารพนับถือซื่อสัตย์จงรักภักดีตามฐานะอีก ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็มีเมตตากรุณาปรานีโอบอ้อมอารีและเผื่อแผ่แก่ผู้น้อยที่ที่ได้ทำดีต่อตนถ้าเป็นผู้น้อยก็มีสัมมาคารวะและซื่อสัตย์สุจริตจงรักภักดีต่อผู้ใหญ่ที่ได้มีพระเดชพระคุณแก่ตน ยกย่องเชิดชูไว้ในที่มีบุญคุณ

คนกตัญญูย่อมสร้างโอกาสเพื่อสนองความดีตอบแก่ผู้มีคุณ มากกว่าแสวงหาโอกาสคือมีการทำความดีเองรู้บุญคุณของผู้มีคุณที่ได้ทำดีต่อตน สนองดีตอบด้วยการยกย่องเชิดชูไม่ปิดบังอำพราง และชักนำคนอื่นให้นิยมยินดีทำคุณความดีเช่นนี้เป็นลักษณะ

บุตรธิดาที่ดีจะต้องแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาโดยลักษณะ ๒ คือ

๑. ประกาศคุณคือ ประพฤติตัวให้ดี ตัวเรานี้เป็นส่วนหนึ่งที่แบ่งภาคมาจากพ่อแม่ ถ้าประพฤติชั่วช้าเลวทรามก็กระเทือนถึงพ่อแม่ด้วย ถ้าประพฤติดีคำสรรเสริญก็โยงไปถึงท่านด้วย และแม้แต่จะไม่มีใครสรรเสริญความประพฤติดีของลูกก็เป็นอาหารทิพย์สำหรับบำรุงจิตใจของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่ชุ่มชื่นเบิกบานใจ ถ้าลูกประพฤติชั่ว ความชั่วของลูกก็จะเผาลนจิตใจของท่านเหมือนตกนรกทั้งเป็นลูกคนใดประพฤติชั่วช้าเลวทรามก็เท่ากับฉุดพ่อแม่ลงนรกทั้งเป็นนั้นเอง ใจร้ายต่อพ่อแม่ยิ่งกว่ายมพบาลด้วยซ้ำ

๒. ตอบแทนคุณ คือการให้ส่วนของเลี้ยงดูรักษาพยาบาลและช่วยทำงานให้ท่าน นอกจากนี้แล้ว การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่พ่อแม่ที่ล่วงลับไปนั้นก็เป็นเรื่องสมควรทำเป็นอย่างยิ่งและทำให้มากครั้งใดก็ยังมีเท่านั้น ลูกผู้มีทรัพย์มากๆอาจจะอุทิศเป็นสาธารณะประโยชน์ก็ได้

แต่ผู้ที่จะทำให้ลูกรู้คุณและแจ้งแก่ใจได้จริงจัง ก็โดยอาศัยแสงสว่างที่ศาสนาและครูบาอาจารย์ส่องทางให้ การกีดกันการสอนศีลธรรมเด็กตลอดจนการละเลยในการที่จะนำเด็กเข้าอบรมในพระศาสนานับว่าเป็นความผิดพลาดอย่างสำคัญของผู้ใหญ่เพราะพฤติการณ์เช่นนั้นเป็นการสร้างความมืดขึ้นปิดบังจิตใจของเด็กไม่ให้เห็นคุณของแม่และโดยนัยเดียวกัน ตราบใดที่แม่บำเพ็ญตัวเองเป็นแม่ที่ดีและลูกทำตัวเป็นลูกที่ดี บุญคุณของแม่ที่มีต่อลูกก็ย่อมจะปรากฏเด่นชัด อันจะเป็นทางทำให้โลกมนุษย์ปลอดภัย การต่อต้านสิทธิอันเป็นภัยต่อโลกที่จะเด็ดขาดแท้จริงนั้น ข้าพเจ้าจึงเห็นว่า การช่วยเหลือให้ลูกได้เห็นคุณของแม่ และให้แม่ได้เป็นมารดาที่ดีของลูก เป็นสิ่งสำคัญมาก แต่สิ่งสำ

สำคัญนี้จะยังเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยฝีมือของแม่เป็นส่วนใหญ่ การที่แม่เอาใจใส่ปลูกฝังลูกไว้ในพระศาสนา เช่นส่งเข้าอบรมในวัดวาอาราม ส่งเข้าในหน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะผู้เยาว์ หรือส่งเข้ารับการอบรมสั่งสอนจากพระเจ้าพระสงฆ์ครูบาอาจารย์ นอกจากจะเป็นผลดีแก่ตัวแล้ว ยังเท่ากับแม่ได้ประคองโลกนี้ไว้มิให้หลุดจาก "อุ้งหัตถ์พระพรหม" นับเป็นมหากุศลของผู้ที่เป็นพ่อและแม่ที่ดีทุกคนควรได้สมยาว่า "เป็นแม่ที่น่ารักของโลก"

ฐิตคุโค ภิวขุ

---

## หนังสืออ้างอิง


๑. แสงจันทร์งาม ศาสนวิทยา พระนคร บรรณาการ ๒๕๑๒

๒. ปฐมนคราจารย์ พระ กตัญญูกตเวที พระนคร มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๙๖

๓. จินดากรมุนี พระ ปุพพรานิสัยสกถา พระนคร มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๙๔

๔. ศรีวิสุทธิวงศ์ พระ กตัญญูกตเวที พระนคร มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๗๑

๕. เยื้อง พระมหา แจกงานณาปนกิจ พระนคร มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๙๙

๖. ธรรมปิฎก พระ บทสร้างนิสัย พระนคร มงคลาการพิมพ์ ๒๕๐๔

๗. ,, ,, ,, ,,

๘. ,, ,, ,, ,,

๙. ปิ่น มุทุกันต์ ปัญหาชาวบ้าน พระนคร คลังวิทยา ๒๕๑๔

๑๐. ,, ,, ความรักของพันเอกปิ่น พระนคร สำนักงานสุกันตะ, ๒๕๑๖

**พิมพ์ที่** ศรีเมืองการพิมพ์ 5/39 รองเมืองซอย 5 ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
นายประยุทธ คมอำนาจสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. 525270